

ACT als gids voor intervisie

Annick Seys & Elke Smeets



Allegre

- 3 doelgroepen
- 1 focus: contextuele gedragstherapie
- Boek 'Intervisie met impACT': de lerende houding bij dossierbesprekingen

Contextuele gedragstherapeutisch model: ACT

- ACT gaat over focus leren houden op en handelen naar wat we *belangrijk* vinden.
- Dit is moeilijk owv 2 redenen:
 - Interne context: gedachten, emoties, fysieke ervaringen
 - Externe context: de situatie waarin we ons begeven.
- Context bepaalt gedrag: oplossen i.p.v. focus op wat belangrijk is

Gedrag
– in –
context

TOEWIJDINGS- EN GEDRAGSVERANDERINGEN

Contact met het hier en nu

Acceptatie

Waarden

Defusie

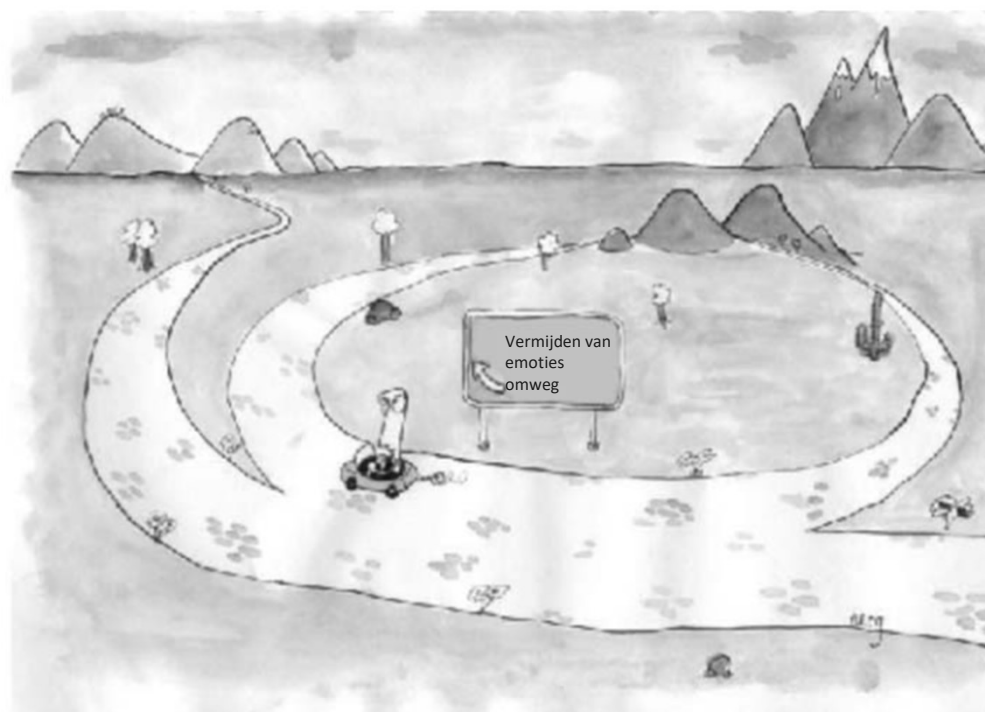
Toewijding aan waarden

Zelf als context

Psychologische
flexibiliteit

ACCEPTATIE- EN MINDFULNESSPROCESSEN

De emoties-omweg



Interne en externe context

- Intern

Onzinnig, storen aan een collega, frustratie, tegenzin, blij, geïntrigeerd, dankbaarheid, voldoening, onbekwaam, onzeker, ...

- Extern

Groep waarmee wordt samengekomen, eigen werkcontext, het moment van samenkomen (uur, dag, moment in de week, moment in het jaar)

Context bepaalt gedrag: typisch menselijke voorbeelden

Afhaken in de interactie, de ander proberen te veranderen in zijn interacties, zelf heel hard gaan werken tijdens de vergadering, veel op jou nemen aan taken, afleiden van jezelf of van de hele groep, klagen buiten de vergadering over het verloop ervan, niet authentiek reageren, onduidelijk communiceren, te direct worden, stil worden, overkritisch worden, vervelend doen, naar het toilet lopen, met de gsm bezig zijn.

Reflectie

Welke interne/externe contexten vind jij een uitdaging?

Welk gedrag ga je dan stellen?



[Deze foto](#) van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-SA](#)

Interne context en gedrag uitdiepen

- Wat zijn jouw uitdagingen? Moeilijk? Vaak onbewust!
- Hoe komt dat tot uiting?
- Waarom doen we dat?
- Werkt het? KT en LT

Wat verlies je uit het oog?

- Als je je laat leiden door interne en/of externe context?
- Met welke houding zou je willen deelnemen?
- Een missie, visie en engagementsverklaring opstellen helpen je om je focus te houden.

Waarden flexibel hanteren

Wat geloof je over de invulling van jouw rol en die van je collega's tijdens vergaderingen? Wat zijn je verwachtingen?

Kan de waardenlijst ook iets rigide worden?

Oefening van het blad: kan je gedachten ongemoeid laten?

Groeicontext scheppen

- = gedrag in overeenstemming met wat belangrijk is.
- Wat heb je nodig van de ander om op je gemak te zijn?
- Elkaar helpen = contexten van elkaar kennen die een uitdaging vormen + het bijbehorend gedrag
- Gedrag kan verwarrend zijn. Prullen kan betekenen: ik vind dit zinloos/ik heb toch geen goeie inbreng (onbekwaam)/ik ben moe en snel afgeleid ...
- Delen van contexten en gedrag verhoogt effectiviteit en efficiëntie van de vergadering.

Contexten veranderen: tip

- Het ene moment kan je tegen ongemak en het andere niet.
- Ben je je altijd bewust van de invloed van je interne/externe context?

=> Elke vergadering starten met **een moment** om daarbij **stil** te staan: hoe gaat het met mij, wat ervaar ik, wat heb ik nodig? Hoe bepaalt mijn gevoel hoe ik hier nu in zit en wat zou een manier zijn om hier aanwezig te zijn die past bij wat ik belangrijk?

Contactgegevens

- www.allegre.be
-  ACT Allegre Expertisecentrum
-  Allegre Instituut
- annick@allegre.be of elke.smeets@allegre.be